

1. Burkulma ve İncinmeler

-Eklemlerin zorlanması ve dönmesinden kaynaklanan ligament yırtılmaları sonucu oluşur. Ligament yırtılmalarında kan damarları ve tendonlar zarar görmüş olabilir. Acı, şişme ve morarma oluşur.



2. Kırık, Çıkık- burkulma

-Kemik bütünlüğünün bozulması durumudur.

-**Çıkık** ise aşırı zorlanma ve baskı sonucunda kemiklerin eklem yerlerinden ayrılması durumudur

-Eklemdeki bağların veya çevresindeki dokuların ani ve ters bir hareket sonucunda gerilmesine ve bazen yırtılmasına **burkulma** denir. www.biyolojiportali.com

-Kırık, çıkık ve burkulmaların belirtilerini ayırt etmek oldukça zordur. Bu nedenle herhangi bir ağrı, şişlik, şekil bozukluğu, hareket kaybı, hassasiyet ya da morarma durumunda, öncelikle bölgenin hareketi engellenmeli ve sonrasında tıbbi yardım istenmelidir.

-Omurga kırığı en tehlikeli kırık çeşididir. Omurga kırığı sonucunda omurilik zarar görebilir ve kişi felç olabilir.

-Omurga kırığından şüphelenilen bir kişi kesinlikle hareket ettirilmemeli ve profesyonel sağlık desteği almalıdır.

3. Menisküs

Diz eklemi bölgesindeki menisküs adı verilen kıkırdakların yırtılmasından kaynaklanan bir rahatsızlıktır. Dizin içine yerleşmiş olarak bulunan iki adet menisküs, eklem yüzeyini kaplar ve onu yastık gibi destekler. Menisküsün zarar görmesi kireçlenmeyi artırır. Spor faaliyetleri sırasında ani hareket ve zorlanmaya bağlı olarak menisküs yırtılması olabilir.



Resim: Diz içindeki menisküsler

4. Osteoporoz

Halk arasında "kemik erimesi" olarak bilinen hastalık, nadiren erkeklerde de görülebilirken, özellikle menopoz sonrası eşeysel hormon azaldığı için kadınlarda daha sık görülür. Osteoporoz hastalığında yaşlanmaya bağlı olarak kemik yıkımı, kemik yapımından daha fazla olduğu için kemik erimesi başlar. Buna bağlı olarak da kol, omurga ve kalça kemiği kırıkları yaşanır.

5. Osteomalazi

Yetişkinlerde görülen raşitizm şeklidir. D vitamini ve Ca²⁺ eksikliğine bağlı olarak kemik yumuşar ve kolay kırılabilir hâle gelir. Sık doğum yapan kadınlarda Ca²⁺ ihtiyacı arttığından bu hastalığın görülme sıklığı da artar. Ayrıca böbrek yetmezliği görülen kişilerde Ca²⁺ geri emilimi yeterli olmadığından osteomalazi görülme ihtimali artar.

6. Raşitizm

D vitamini azlığı nedeniyle ortaya çıkan, Ca²⁺ (kalsiyum) ve P (fosfor) eksikliğinde görülen bir iskelet sistemi hastalığıdır. D vitamini, güneş ışığı etkisiyle deride son hâlini alan bir

vitamindir. Bu nedenle yeteri kadar güneş ışığı almamış çocuklarda bu hastalık daha sık görülür. Kemik gelişimi bozukluğuna bağlı olarak ortaya çıkan bacak kemiklerindeki güçsüzlük nedeniyle vücudu taşıyamayan bacakların eğildiği görülür

7. Bel Fıtığı

Omurga kemiklerinde bulunan diskler herhangi bir şekilde aşırı baskıya maruz kalırlarsa geçici veya kalıcı olarak zarar görür. Yapısı bozulan disk, omurga kanalına ve sinirlere baskı yapmaya başlar. Bunun sonucunda şiddetli bel ağrıları ortaya çıkar. Ayrıca omurilikten çıkan ve ayaklara kadar uzanan siyatik sinire baskı yapıldığı için ağrı, ayaklarda hissedilir.

Bel fıtığı hastalığı, çok ileri durumlarda ayaklarda his ve güç kaybına sebep olabilir. Ancak bu durumun halk arasında denenen bir yöntem olan omurganın çekilmesi yoluyla düzeltilmesi mümkün değildir ve oldukça sakıncalıdır. Bu uygulamalar sırasında yapılacak en ufak bir yanlışlık, kişinin omuriliğine zarar vererek felç olmasına yol açabilir. Bel fıtığı olan bir kişinin mutlaka bir beyin cerrahisi veya ortopedi uzmanına gitmesi gerekir.

8. Romatizma: Çeşitli tipleri olmakla birlikte en sık rastlanılan eklem romatizmasıdır. Eklemlerde ağrı, şişme ve hareket zorluğu görülür. Özellikle çocukluk döneminde geçirilen boğaz enfeksiyonlarının uzun sürmesi, etkili bir şekilde tedavi edilmemesi sonucu kalp kapakçıkları romatizması oluşabilmektedir. Sağlıklı beslenmek, soğuk ve rutubetli ortamlardan uzak durmak, boğaz enfeksiyonlarının zamanında tedavi edilmesi ile bu hastalıktan korunmak mümkündür.

9. Kireçlenme: Mineral tuzlarının özellikle hareketli eklemlerde fazla birikmesi ile ortaya çıkar. Daha çok 40 yaşın üzerinde, az hareket eden kişilerde görülen bu hastalıktan korunmak için düzenli spor yapmak ve sağlıklı beslenmek önemlidir. www.biyolojiportali.com

10. Kramp: Kaslara aniden ağır bir çalışma ile yüklenildiğinde kas hücrelerine yeterli besin ve oksijen sağlanamaz. Bu durumda kramp oluşur. Kas lifleri doğrultusunda ovma kasları gevşetir. Ayrıca aşırı terlemeye bağlı olarak su ve mineral tuzların kaybedilmesi de kas kramplarına neden olmaktadır.

Destek ve Hareket Sisteminin Sağlığı İçin Nelere Dikkat Etmeliyiz?

-Destek ve hareket sisteminin sağlığı için özellikle protein, kalsiyum ve fosfor içeren (et, süt, yumurta ve peynir gibi) besinlerle birlikte D vitamini alınmalıdır. Ayrıca D vitamininin görev yapabilmesi için yeterince güneş ışığı alınmalıdır.

-İskelet ve kasların gelişmesi ve sağlığı için düzenli olarak yaşa bağlı spor yapılmalıdır.

-Duruş ve oturuş biçimlerine dikkat edilmelidir. Örneğin sandalyede dik oturulmalı, kambur durulmamalı, dik yürünmelidir.

-Aşırı ağır yük ani darbe ve zorlanmalardan kaçınılmalıdır.

-Yük taşıırken veya kaldırırken iki elle dengeli bir şekilde tutulmalıdır.

Düzenli yürüyüşü;

- Kalp kası dâhil, vücut kaslarını kuvvetlendirerek etkin çalışmalarını sağlar.
- Eklem ve kasların esnekliğini artırarak bel ve boyun ağrılarını hafifletir.
- Kemiklerin dayanıklılığını artırır.
- Çabuk yorulmayı engeller.
- Uykusuzluğu azaltır, moral, özgüven ve iyimserliği artırır.